

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|----------------|---|---|------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|-----|------|-----|-----|---|---|------|
| 11/21 | 一 | 麥片飯 白米, 大麥片 | 泡菜豬肉 梅花肉, 高麗菜, 韓式泡菜 | 木耳絲炒蛋 乾木耳, 雞蛋 | 有機味美 薑, 蒜仁, 味美菜 | 絲瓜魚丸湯 虱目魚丸, 絲瓜 | 光泉保久乳 全脂保久乳 | | 2.7 | 2.4 | 1.2 | 0.3 | 0 | 1 | 477 |
| 11/22 | 二 | 小米飯 粳米, 小米 | 芋頭栗子燒雞 芋頭, 栗子, 骨腿(肉雞) | 大黃瓜燴鷓鴣蛋 胡蘿蔔, 大黃瓜, 豆皮, 烏蛋 | 有機奶油白菜 奶油白菜, 薑, 蒜仁 | 白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 中排 | 火龍果 火龍果 | | 6.9 | 1.7 | 1.1 | 0 | 1 | 0 | 706 |
| 11/23 | 三 | 白米飯 白米 | 虱目魚湯飯 虱目魚, 蛤蜊, 鮮香菇, 高麗菜, 乾香菇, 薑, 蒜仁, 骨腿, 貢丸, 鮮木耳 | 丁香魚炒豆乾丁 花生, 小方豆干, 青蔥, 丁香魚(魚干) | | | 紅豆麵包 紅豆麵包 | | 4.9 | 1.8 | 0.8 | 1.4 | 0 | 0 | 567 |
| 11/24 | 四 | 白米飯 白米 | 義式鮮蔬石斑魚 大蕃茄, 大粒蔥頭, 檸檬汁, 黃椒, 巴龍膽 | 什錦燴豆腐 板豆腐, 川耳, 鮑魚菇, 毛豆, 胡蘿蔔, 金針菇, 烏蛋 | 有機黑夜菜 薑, 蒜仁, 有機黑葉白菜 | 番茄蛋花湯 大番茄(紅色系), 雞蛋 | 橘子 橘子 | 光泉原味優酪乳 光泉原味優酪乳 | 2.6 | 2.1 | 1.3 | 0 | 1 | 0 | 367 |
| 11/25 | 五 | 紫米飯 白米, 紫紅米 | 滷排骨 醬油, 蔥, 薑, 軟排, 油包, 二砂糖, 蒜頭 | 雙花肉片 白花椰菜, 青花菜, 胡蘿蔔, 肉片 | 有機皺葉白菜 薑, 蒜仁, 皺葉白菜 | 瓜仔雞湯 花瓜罐頭, 薑, 骨腿(肉雞), 米酒 | 黑豆奶 黑豆奶 | | 2.5 | 18.4 | 1.3 | 0 | 0 | 0 | 2020 |
| 11/28 | 一 | 麥片飯 白米, 大麥片 | 義式燉肉 腓子肉, 胡蘿蔔, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥 | 紅燒豆腐 豬里肌, 蔥, 板豆腐 | 有機白菜 蒜仁, 薑, 空心菜 | 鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮香菇, 雞骨 | 光泉牛奶優酪乳 全脂優酪乳 | | 2.6 | 2 | 0.9 | 0 | 0 | 1 | 415 |
| 11/29 | 二 | 小米飯 粳米, 小米 | 山藥滷雞 胡蘿蔔, 骨腿(肉雞), 山藥 | 螞蟻上樹 豬絞肉, 胡蘿蔔, 乾香菇, 高麗菜, 冬粉 | 有機青江'菜 薑, 空心菜, 蒜仁 | 豆腐味噌湯 薑, 高麗菜, 味噌, 板豆腐 | 香蕉 香蕉 | | 7 | 1.8 | 0.9 | 0 | 1 | 0 | 739 |
| 11/30 | 三 | 鍋燒意麵 鍋燒意麵 | 鍋燒意麵湯底[2] 冷凍貢丸, 雞蛋, 高麗菜, 乾香菇, 鮮香菇, 梅花肉 | 關東煮 薑, 米血, 黑輪, 鵝鶉蛋, 杏鮑菇 | | | | | 3.2 | 2.2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 554 |

供餐學校: 歸南國小央廚 ※本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉